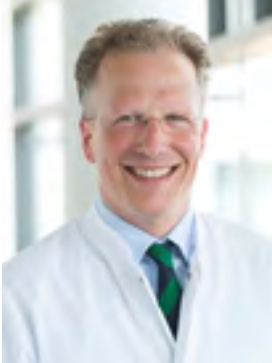


Interview mit Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée (Seite 1 von 4)



Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée

Direktor der Klinik für Innere Medizin II Hämatologie/Onkologie
am Schwarzwald-Baar-Klinikum und Sprecher des Onkologischen
Schwerpunktes (OSP) Schwarzwald-Baar-Heuberg

Klinikstraße 11, 78052 Villingen-Schwenningen
paul.larosee@sbk-vs.de

1. Herr Prof. Dr. La Rosée, wie sind Sie als Mediziner auf das Thema Bewegung und Krebs aufmerksam geworden – was ist Ihr Antrieb, das Thema zu fokussieren und voranzutreiben?

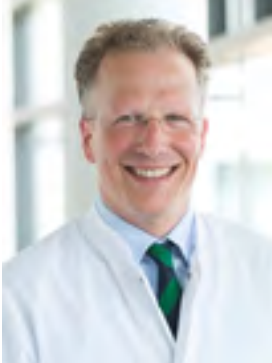
Zunächst einmal habe ich in meinem eigenen Leben erfahren dürfen, wie gut Sport tut. Ich bin Läufer, Bergsteiger und Skifahrer. Der Laufsport ist mein Alltagssport. Ein Frühlauf macht die Luftwege frei, nimmt mir wechselnde Gelenk- und Muskelschmerzen und richtet mein Gemüt auf. Der Sport hilft mir auch, „den Kopf freizukriegen“, aus den Spiralen der inneren und äußeren Zwänge auszubrechen. Und was mich im Leben „eines Gesunden“ stärkt, das hat besondere Bedeutung im Leben des „Krebskranken“. Die Krankheit und häufig auch die Therapie schwächen den Körper, Erschöpfung macht sich breit, die Gelenke leiden unter dem wechselnd aktiven Entzündungssystem des Körpers. Muskelschwäche durch Ruhezeiten und Medikamente, all das kann durch Sport beeinflusst werden.

Am meisten haben mich Patienten beeindruckt, die mit großer Disziplin und Überlebenswillen in der Krebserkrankung und über die gesamte Zeit der Therapie hinweg regelmäßig Sport getrieben haben. Quasi als Teil des Therapiekonzepts, oft ohne ein strukturiertes Begleitprogramm, einfach aus sich heraus. Hier wurde ich oftmals reichlich beschenkt durch meine „Lehrer“, die Patienten. Das Wichtigste dabei: Sport ist auch eine Möglichkeit, belastete Beziehungen zu Familie und Freunden zu beleben: Gemeinsame Aktivitäten – das Wiederentdecken des gemeinsamen Tanzens, Wanderausflüge, Schwimmbad- oder Saunagänge – das ist wichtig, um aus der Spirale der ‚Sprachlosigkeit‘ bei so einer Diagnose wie Krebs herauszufinden.

2. Eine Krebstherapie kostet Kraft, körperlich wie auch mental. Viele Patienten verfallen oft in Passivität. Wie lassen sich Patienten motivieren, durch Bewegung selbst etwas zu tun und aktiv zu werden?

Wichtig ist, niemals von „Du musst“ zu sprechen. Moralisation in der Begleitung von Krebskranken ist nicht hilfreich. Eine positive Ausstrahlung, die bestärkend wirkt, vielleicht auch von der eigenen Erfahrung erzählt und den Patienten in eine aufrichtige Beziehung zum Therapeuten hineinnimmt – das halte ich für die

Interview mit Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée (Seite 2 von 4)



Motivation wichtig. Da ist mir auch meine eigene Erfahrung bei der Erziehung meiner Kinder hilfreich. Einfach loslegen, machen, gemeinsam Täler durchleben und auf positive Erfahrungen warten, die das Tun bestärken. Das braucht manchmal auch Geduld.

Die Stimulation der Eigeninitiative kann sehr gut unterstützt werden, wenn kleine Ziele aufgezeigt werden und der Patient sich selbst einen „Plan“ macht. Hier kann er für sich selbst „messen“, dass er Fortschritte macht. Nicht zu hoch gesteckte Zielvorgaben, die Anerkennung, dass der geschwächte Körper nicht kann, was er vor der Krankheit konnte, sich das Leben mit dem eigenen Körper aber wieder besser anfühlt, wenn er zum Schwitzen gebracht wird, das sind hilfreiche Maßnahmen. Der Patient braucht auch visuelle Hilfen, die ihm zeigen: Es geht aufwärts. Entweder eigene Aufzeichnungen oder auch eine Fotodokumentation über den Verlauf der Erkrankung mit allen Begleitmaßnahmen.

3. Können Sie uns als Experte sagen, ab wann Bewegung nachweislich einen positiven Effekt beim Patienten bewirkt? Wie oder woran lässt sich das messen?

In der Behandlung des Einzelpatienten ist das häufig schwierig zu objektivieren, aber die Erfahrungsberichte der Patienten geben uns gute Anhaltspunkte: Weniger Übelkeit, besserer Schlaf, reduzierte Schwermut, aktive Krankheitsbewältigung. Das lässt sich unter dem modernen Begriff „patient reported outcome“ subsummieren. Mit Sport fühlt sich der Gesunde wie der Krebskranke besser.

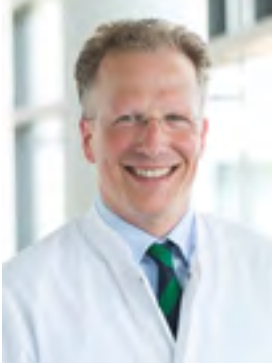
4. Stichwort Metabolische Einheit – welche Rolle spielt die Regelmäßigkeit von Bewegung?

Hier geht es um die Visualisierung und Dokumentation für den Patienten: Wieviel schaffe ich, wieviel tut mir gut und wieviel hat anderen geholfen. Die wissenschaftliche Dokumentation über den Nutzen von Sport bei Krebs ist eine große Hilfe in der Überzeugungs- und Motivationsarbeit. Hier kann die „Sport- oder Bewegungsdosis“ Metabolische Einheit ein guter Startpunkt für unerfahrene Patienten sein. Nur wer regelmäßig Sport treibt, wird auch über die Zeit messbare Fortschritte machen.

5. Gibt es einen Unterschied zwischen der subjektiven Wahrnehmung der Patienten und deren tatsächlich erfolgten Bewegungsvolumen?

Die gibt es bei uns Menschen immer. Wir verschätzen uns abhängig von unserer inneren Verfassung und ausgehend von unseren bisherigen Erfahrungen. Habe ich noch nie Sport getrieben, habe ich keine Vorstellung davon, was mir gut tun könnte. Zunächst erscheint es mir wie ein unerreichbares Ziel. Bin ich aber erfahrener Bewegter oder Sportler, bin ich zunächst entsetzt, wie wenig ich leisten kann und brauche eine Hilfe, meinen Weg durch die Krankheit zu finden, mich wieder mit einer Hilfe zur Regelmäßigkeit auf die richtige Spur zu setzen.

Interview mit Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée (Seite 3 von 4)



6. Wie hilfreich kann eine Visualisierung, d. h. eine systematische Erfassung von Bewegungseinheiten dabei sein?

Das hatte ich oben schon erwähnt: Wir Menschen sind von Geburt an „Faultiere“. Ob es ein Vorspielertermin ist, der Kindern hilft, ihr Instrument zu üben, ob es ein Präsentationstermin oder Prüfungstermin ist, der uns Dampf macht in der Vorbereitung: Wir brauchen solche Motivationshilfen, manchmal Fristen und messbare Erfolge. Das überzeugt und motiviert. So ist es auch mit dem Maß an Bewegung und Sport bei Krebs.

7. Welcher Nutzen könnte aus Ihrer ärztlichen Sicht heraus aus einem solchen Bewegungs-Tracking für den Krebspatienten perspektivisch entstehen?

Der Patient tut selbst etwas. Er ist Teil des Therapiekonzeptes und er ist nicht Teil eines für ihn nicht beeinflussbaren Behandlungsapparates. Er legt fest, misst, justiert nach und gibt uns Behandlern ein Feedback, welches uns wieder näher zusammenbringt. Es fördert die Arzt-Patient-Beziehung und schafft Vertrauen.

8. Wenn Sie Patienten entlassen, was geben Sie denen für ihren Alltag mit auf den Weg?

Ehrlich gesagt fange ich, was Bewegung und Sport betrifft, mit meinen Ratschlägen nicht erst bei der Entlassung an. Für mich ist die frühzeitige Einbindung von Bewegung, Sport und Physiotherapie in die Behandlung Teil einer ganzheitlichen Krebstherapie und Bestandteil des Aufklärungsgespräches. Aber der Übergang vom Krankenhaus nach Hause ist natürlich besonders zu begleiten: Die oft erzwungene Inaktivität im Krankenhaus führt dazu, dass körperliche Schwäche gar nicht so bemerkt wird, wie sie dann zu Hause offen zu Tage kommt. Hier muss ich den Patienten „warnen“: Sei nicht enttäuscht, zu Hause zeigt sich die körperliche Schwäche oft noch ausgeprägter. Kleine Schritte, aber gewisse Konsequenz und Durchhaltevermögen. Und eben: Aufzeichnungen, Tagespläne, Messeinheiten, das sind alles mögliche Hilfen, um nicht „mit sich machen zu lassen“, sondern „das Leben mit Krebs aktiv zu gestalten“.

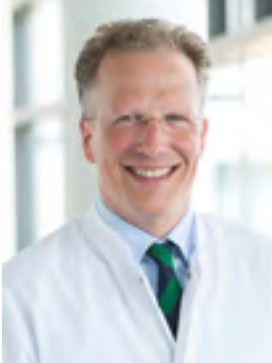
9. Nun haben wir über Bewegung während und nach einer Krebserkrankung gesprochen. Wünschenswert wäre es doch, wenn man gar nicht erst erkrankt. Wie schätzen Sie die Möglichkeit ein, durch systematische Bewegungseinheiten das Krebsrisiko zu reduzieren?

Nun, das ist ja schon lange bekannt: Zu viel Körperfett, zu lange Darmpassage, vernachlässigtes Herz-Kreislauf-System und untrainierter Bewegungsapparat: Alles Risikofaktoren für eine Krebserkrankung.

Auch der sportliche Umgang mit großen und kleinen Süchten, die Krebs fördern (Alkohol, Nikotin, Essen) kann im Sinne einer „Psychohygiene“ Prävention gegenüber Krebs bestärken. Wissenschaftliche Zahlen zeigen ein bis zu 40% reduziertes Krebsrisiko für Menschen, die sich regelmäßig bewegen und Sport

NATIONALE EXPERTEN ZUM THEMA „BEWEGUNG & KREBS“ UND „KREBSBEHANDLUNG“

Interview mit Prof. Dr. med. Paul Graf La Rosée (Seite 3 von 4)



treiben. Aber auch der noch nicht an Krebs Erkrankte braucht Alltagshilfe in den Zwängen der Arbeitswelt: Wann, wieviel, wie oft,... wir sind alle Faultiere und brauchen ein Gerüst für präventiven Sport.

10. Wie beurteilen Sie das Potential medizinisch hochwertig gestalteter Apps, um Patienten zukünftig besser für das Thema Bewegung zu begeistern?

Das ist nur folgerichtig eine Entwicklung gemäß der Lebensgewohnheiten unserer Zeit. Elektronisches Feedback, Visualisierung, jederzeit abrufbar und in den Alltag integrierbar: Das ist eine super Entwicklung und ich mache meine Patienten aktiv auf diese Möglichkeiten aufmerksam – mit sehr positiven Rückmeldungen.

Herr Prof. Dr. La Rosée, vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview wurde durch Herrn Prof. Dr. La Rosée
am 28.11.2016 schriftlich beantwortet.